THE RECOVERY KERNEL

Séria návodov špecifických pre jednotlivé látky.

Ako sa zotaviť z chemsexu?

[Informácie o tom, ako sa zotaviť z chemsexu, sú veľmi dôležité a môžu vám pomôcť vyliečiť sa.]

* **Hľadajte odbornú pomoc:** Ak máte problémy so závislosťou od drog alebo sexu, vyhľadajte odbornú pomoc. Existuje mnoho organizácií a odborníkov, ktorí vám môžu pomôcť.
* **Zúčastnite sa skupinovej terapie:** Skupinová terapia môže byť veľmi užitočná pri zotavovaní sa zo závislostí. Môžete sa podeliť o svoje skúsenosti s ostatnými a naučiť sa od nich.
* **Vyhýbajte sa spúšťam:** Spúšťače sú veci, ktoré vás nútia k

užívaniu drog alebo sexu. Identifikujte svoje spúšťače a vyhýbajte sa im.

*** **Budujte zdravé vzťahy:** Zdravé vzťahy vám môžu pomôcť zotaviť sa zo závislostí. Budujte vzťahy s ľuďmi, ktorí vás podporujú a chápajú.**

*** **Starajte sa o seba:** Starostlivosť o seba je dôležitá pre každého, ale obzvlášť pre ľudí, ktorí sa zotavujú zo závislostí. Uistite sa, že dostávate dostatok spánku, zdravo sa stravujete a cvičíte.**

[Ak potrebujete ďalšiu pomoc, navštívte stránku findahelpline.com.]

[Informácie o liečbe opioidovej závislosti: Ak užívate opioidy, je dôležité vyhľadať odbornú pomoc pri vysadzení. Vysadenie z opiátov

môže byť nebezpečné a môže vyžadovať lekársku pomoc. Odborník vám môže pomôcť bezpečne prestať užívať opioidy.]

[Informácie o liečbe sexuálnej závislosti: Sexuálna závislosť je vážny problém, ktorý si vyžaduje odbornú pomoc. Existujú rôzne možnosti liečby, vrátane terapie a liekov.]

[Ak máte problémy s duševným zdravím, vyhľadajte

Príručka na zotavenie sa zo závislosti od viacerých látok.

Používanie rámca Recovery Kernel.

Crystal methamfetamín · GHB / GBL · Mephedron (4-MMC) · Kathinóny · MDMA · Kokain · Intravenózna užívanie.

⚠ ZDROJ PRE OCHRANU ZDRAVIA – NIE JE NÁHRADOU ZA LIEČEBNOU STAROSTLIVOSŤ | V prípade krízovej situácie volajte 112 or 155 or 155 alebo pošlite správu na číslo 0800 500 333.

TENTO PRÍRUČNIK SA ZAOBERÁ ŠPECIFICKOU BIOLÓGIU VIACERÝCH SÚBEŽNÝCH ZÁVISLOSTÍ.

Každá látka používaná v rámci chemsexu vyžaduje vlastnú cestu zotavenia, ktorá sa realizuje paralelne. Tento sprievodca ich koordinuje.

Poznámka pred začatím.

Toto je najkomplexnejší sprievodca v sérii Substance-Specific Navigation Series od spoločnosti Recovery Kernel. Je komplexný nie preto, že nejaká konkrétna látka používaná pri chemsexe je zložitejšia ako ostatné jednotlivé látky – sprievodca užívaním metamfetamínu, sprievodca užívaním GHB a sprievodca užívaním kokainu sa každá téma venujú v plnom rozsahu –, ale preto, že chemsex predstavuje výzvu v oblasti zotavenia, ktorá je zásadne odlišná od závislosti na jednej látke.

Chemsex nie je tri závislosti. Je to jedna závislosť, ktorá sa prejavuje prostredníctvom troch súčasných farmakologických mechanizmov, usporiadaných okolo konkrétneho kontextu (sexuálna skúsenosť), vloženej do určitej komunity (primárne, hoci nie výlučne, homosexuáli, bisexuáli a muži, ktorí majú sexuálne kontakty s mužmi), a zahŕňajúcej zdravotné následky, ktoré presahujú neurobiológiu a zahŕňajú prenos HIV, pohlavne prenášané infekcie a vzor sexuálneho správania, ktorý boli látky špeciálne určené na umožnenie.

Zborník explicitne uvádza chemsexovú trojicu: Crystal Meth, GHB/GBL, Mephedrone. Identifikuje ich ako „útok typu Denial of Service (DoS) na centrá užívateľovej schopnosti posudzovania“. Uvádza konkrétne farmakogenetické zraniteľnosti, ktoré robia niektorých ľudí obzvlášť náchylnými. A obsahuje celú sériu špecializovaných protokolov – Protokol 35S a jeho podprotokoly – špecificky pre túto populáciu.

Tento sprievodca integruje jednotlivé programy zamerané na liečbu závislostí od iných častí tejto série s ďalšími aspektami, ktoré sú špecifické pre proces zotavovania sa zo chemsexu: rámec sexuálneho zdravia, zdravotné priority týkajúce sa HIV a pohlavne prenosných infekcií (STI), "chemická intimita" a stav "flatline", zdravý sex bez návykových látok a komunitná štruktúra, ktorá nahrádza prostredie chemsexu, pričom nevyžaduje od osoby vzdanie sa jej sexuálnej identity a komunity.

Zotavenie sa z chemsexu nie je zotavenie sa z troch samostatných drog. Je to zotavenie celého človeka – sexuálneho, sociálneho, biologického a vzťahového – od vzorca, ktorý súčasne ovplyvňuje všetky tieto oblasti.

OK.

Sekcia 0 – Bezpečnosť v naliehavých situáciách: Prečítajte si to najprv.

Lekárske núdzové stavy podľa látky.

⚠ KOMBINAČNÁ LIEKOVÁ TERAPIA JE NEBEZPEČNEJŠIA AKO AKÝKOĽVEK JEDNOTLIVÝ LATOVÝ PRODUKT. GHB + METH = ZVYŠENÉ RIZIKO PROBLÉMOV SO SRDCOM A DÝCHANÍM. GHB + ALKOHOL = "SMERUJÚCA K NEÚSPECHU" KOMBINAČNÁ TERAPIA, KTORÁ MÔŽE BYŤ FATÁLNA. NIKDY NEKOMBINOVAJTE GHB S ALKOHOLOM ANI S INÝMI DEPRESOVANAMI.

Typ núdze.	Príznaky a symptómy.	Nie je mi jasné, čo presne potrebujete preložiť. Prosím, poskytnite text, ktorý chcete, aby som preložil do slovenčiny.
Predávkovanie GHB (najčastejšie akútne riziko).	Nereaguje na hlas ani bolesť, spomalené alebo zastavené dýchanie, modré pery alebo ne nechty, vracanie pri bezvedomí, kŕče.	Okamžite volajte číslo 112 or 155 or 155. Neexistuje žiadny protijed. Otočte osobu do stabilnej polohy. Zostaňte pri nej, kým neprídu záchranné služby. Naloxone NEPOUŽÍVAJTE pri intoxikácii GHB.
Metamfetamín a kardiovaskulárne ochorenia.	Bolesti hrude, nepravidelná činnosť srdca, dýchavičnosť, náhla silná bolesť hlavy, bolesť v ľavej ruke, bolesť čeľuste, poklesnutie tváre, slabosť v ruke.	Okamžite volajte 112 or 155 or 155. Zostaňte v ľahu. Nehýbte sa. Ide o infarkt alebo mŕtvicu. Každá minúta bez lekárskej pomoci zvyšuje riziko poškodenia.
Psychóza vyvolaná metamfetamínom.	Uverovanie si vecí, ktoré nie sú skutočné (paranoické blúdenia), vnímanie alebo počutie vecí, ktoré neexistujú (halucinácie), agitácia alebo násilie, neschopnosť rozoznať realitu.	V prípade ohrozenia osoby alebo iných osôb volajte 112 or 155 or 155. Presuňte sa do tichého, nenáročného prostredia. Hovorte pokojne. Neobhajujte obsah blúdení. Je potrebná lekárska prehliadka – psychóza môže pretrvávať dni až týždne po poslednom užití metamfetamínu.
Prehliadka dávky mefedrónu / katinónu.	Bolesti hrude, hypertenzia, hypertermia (zvýšená telesná teplota), kŕče, silná agitácia, psychóza.	V prípade potreby volajte 112 or 155 or 155. Ochladzujte osobu (odstráňte nadmerné oblečenie, zabezpečte chladnejšie prostredie). Ak je to možné, neobmedzujte pohyb osoby. Je nevyhnutná lekárska prehliadka – zaznamenané sú kardiovaskulárne prípadné komplikácie pri užívaní

		katinónov.
Núdzová situácia pri užívaní heroínu intravenózne.	Absces alebo silné začervenanie v mieste vpichu, horúčka spojená s triaskou, bolesť hrude spojená s horúčkou (možná endokarditída), ťažkosti pri dýchaní.	V prípade horúčky sprevádzanej zimnicou alebo bolesti hrude a horúčkou, volajte 112 or 155 or 155. Môže to naznačovať sepsu alebo endokarditídu – život ohrozujúce stavy, ktoré vyžadujú intravenóznu antibiotickú liečbu. Pri týchto symptómoch nečakajte a nepodstupujte "pozorovanie".
Sexuálne násilie počas chemsexu.	Kontexty chemsexu často zahŕňajú sexuálne napadnutie s použitím drog – látky, ktorým bolo dané súhlas, sa používajú na umožnenie sexuálnej aktivity, ku ktorej nebol daný súhlas.	Máte právo na lekársku starostlivosť, PEP (ak je to možné do 72 hodín) a podporu bez ohľadu na okolnosti. Národná linka RAINN pre prípady sexuálneho násilia: 1-800-656-4673. Oddelenie urgentnej starostlivosti poskytne forenznú prehliadku a PEP, ak si to želáte.

Odosyv na núdzové situácie týkajúce sa HIV a pohlavne prenášaných infekcií.

THE CENTURION – 72-hodinové okno, ktoré zachraňuje životy.

Zhrnutie v protokole č. 42 definuje postexpozičnú profilaxiu (PEP) ako „Núdzové obnovenie“ – bod obnovy systému, ktorý musí byť iniciovaný do 72 hodín od potenciálneho rizika nákazy HIV. Ak ste mali nechránený pohlavný styk počas chemsexu a existuje akákoľvek možnosť vystavenia sa HIV – nečakajte na výsledky testov. Začnite PEP okamžite.

Intervencia.	Čo to robí.	Časové okno a prístup.
PEP (postexpozičná profylaxia)	28-dňový kurz antiretrovírusových liekov, ktorý zabraňuje vzniku infekcie HIV po potenciálnom vystavení. Účinnosť klesá s časom a po 72 hodinách je nulová.	Musí sa začať do 72 hodín – čím skôr, tým efektívnejšie. Je dostupný v každej pohotovostnej službe, gynekologickej ambulancii alebo u špecialistu na HIV. Požiadajte priamo: „Potrebujem PEP (postexpozičnú profylaxiu) kvôli možnému riziku nákazy HIV.“
PrEP (profylaxia pred expozíciou).	Denná liečba (Truvada/Descovy) alebo injekcia s dlhodobým účinkom (Apretude), ktorá znižuje riziko prenosu HIV o viac ako 99 %, ak sa užíva pravidelne. Zbierka	Začnite užívať PrEP pred ďalším prípadom chemsexu. PrEP je dostupná u praktických lekárov, sexuologických ambulancií a služieb pre osoby žijúce s HIV. Ak ešte neužívate PrEP a

	dokumentov to označuje ako „predbežnú ochrannú bariéru“.	venujete sa chemsexu, začnite ju užívať už dnes, pred ďalšou aktivitou.
Testovanie a liečba pohlavne prenosných infekcií (PFI).	Gonohea, chlamýdie, syfilis, herpetické infekcie, ľudské papilomavírusy (HPV), hepatitída A a B sa všetky môžu prenášať v kontexte chemsexu. Množstvo z nich je bez príznakov. Pravidelné testovanie je jediný spôsob, ako to zistiť.	Minimálne každé 3 mesiace pre osoby, ktoré sú aktívne v oblasti chemsexu. Vykonávajte testy pri každej prehliadke u sexuológa, a to aj bez príznakov. Liečte okamžite, ak sa infekcia zistí – prítomnosť pohlavne prenosných ochorení (STI) výrazne zvyšuje riziko prenosu HIV.
U=U (Neviditeľné = Neprekonateľné).	Osoba s pozitívnym testom na HIV, u ktorej je vírusová nálož úplne potlačená (pod 200 kópií/ml), nemôže sexuálne prenášať vírus HIV. Toto nie je stratégia znižovania rizika – je to biologický fakt, ktorý potvrdili štúdie PARTNER a PARTNER2.	Ak vy alebo váš partner máte pozitívny test na HIV: jediná dôležitá otázka je, či dodržiavate liečbu a či je vírusová nálož potlačená. Nepoškvrnená vírusová nálož robí prenos HIV v sexuálnych kontaktoch nemožným.

Naloxone – Majte ho pri sebe počas užívania GHB.

Naloxone (Narcan) nevracia účinky predávkovania GHB. Ak sa však v kontexte „chemsexu“ nachádzajú aj opioidy – čo sa čoraz častejšie stáva, keďže do všetkých kategórií drog preniká fentanyl – môže Naloxone zachrániť životy. Nosíte ho bez ohľadu na to. Prostredie „chemsexu“ je také, kde sú často prítomné viaceré látky, vrátane tých, o ktorých osoba nemusí vedieť, že ich užila.

Dostupné bez lekárskeho predpisu vo väčšine amerických lekární. Linka pomoci Never Use Alone: 1-800-484-3731.

Sekcia 1 – Čo chemsex spravil vášmu mozgu, telu a sexualite.

THE CENTURION – Trojica nebola tri lieky. Bola to jedna architektúra.

„Chemsexová trojica“ – kryštalický metamfetamín, GHB/GBL a mefedrón (s katínónmi, MDMA, kokaínom a ďalšími ako variantmi špecifickými pre daný kontext) – nebola vybraná náhodne. Každá látka zohráva špecifickú funkčnú úlohu v rámci „chemsexovej“ architektúry a kombinácia je úmyselná na neurobiologickej úrovni, dokonca aj keď to nie je vedome plánované:

Funkčná architektúra trinice.

Látka.	Primárna neurobiologická úloha pri chemsexe.	Čo to umožnilo v sexuálnej oblasti.	Čo to stojí.
Kryštalický metamfetamín.	Masívne uvoľnenie dopamínu a noradrenalínu: extrémna motivácia, energia, bdelosť, hypersexualita. "Motor". Znižuje tiež inhibície a zvyšuje intenzitu senzorických zážitkov.	Hodiny až dni nepretržitej sexuálnej aktivity. Nadmerná sexuálna túžba, ktorá prekonáva únavu, pochybnosti a nepohodlie. Pocit sebavedomia a atraktívnosti. Znížená inhibícia sexuálneho správania, ktoré sa pri vedomom stave zdali nemožné.	Zničenie dopamínového systému (downregulácia D2 receptorov). Spánková deprivácia. Neurotoxická poškodenie pri dlhodobom užívaní vysokých dávok. Psychóza. Najdlhšia doba obnovy zo všetkých troch – 12 až 24 mesiacov pre úplnú regeneráciu dopamínového systému.
GHB / GBL	Agonista GABA-B: disinhibícia, euforia, fyzické uvoľnenie, zvýraznenie senzorických vnemov. GHB pôsobí ako protiklad k úzkosti vyvolanej metamfetamínom – zjemňuje stimulačný účinok a znižuje paranoju a napätie svalov (zvieranie čeľustí), ktoré vysoké dávky metamfetamínu	Odstránenie fyzických a psychologických inhibícií. Zníženie úzkosti vyvolanej užívaním metamfetamínu. Uvoľnenie svalov, ktoré umožňuje sexuálne aktivity. Pocit tepla, otvorenosť a emocionálna dostupnosť. "Sociálny lubrikant"	Najnebezpečnejší abstinenčný syndróm z tejto skupiny – riziko kŕčov a psychózy sa môže objaviť už niekoľko hodín po vynechaní dávky pri užívaní závislých dávok. Poškodenie močového mechúra v niektorých prípadoch pri užívaní GBL. Najsilnejšia fyzická závislosť zo všetkých troch látok.

	spôsobujú.	trojice.	
Mefedrón / katínóny	Inhibícia trojitej realipcie (dopamínu, serotonínu a noradrenalínu), podobná kokaine, ale s výraznejšími empatogennými účinkami ako kokain a kratšou trvaním pôsobenia: zosilovač sociálno-emocionálnych prejavov. Spája ľudí.	Intenzívna emocionálna a fyzická blízkosť. Zvýšená citlivosť na dotyk (pocit, že dotyk je výnimočný), ktorá umožňuje trvalú fyzickú intimitu. Sociálna pohoda a emocionálna otvorenosť. Pocit skutočného spojenia s partnermi, ktorý v priamom živote len zriedka zažívajú niektorí ľudia.	Kardiovaskulárne riziko (arytmie srdca pri vysokých dávkach). Potenciál neurotoxicity. Porucha serotonínového systému podobná účinkom MDMA. Rýchly vývoj tolerance. Kompulzívne opakovanie dávky v dôsledku krátkej trvania účinku. Výrazný "down" vrátane depresie a úzkosti.
MDMA (častá užívacia forma)	Uvoľňovanie serotonínu: uvoľňovanie oxytocínu, emocionálna intimita, empatogénne účinky, zvýšená citlivosť na dotyk, euforia. Často sa pridáva k "trojici" vďaka svojim špecifickým vlastnostiam, ktoré podporujú emocionálne prepojenie.	Najhlbší pocit emocionálnej blízkosti a prijatia. Pocit, že ste skutočne vnímaní a túžaní po vás. Zníženie sexuálnej hanby. "Láska hormón" v kontexte sexuálnych a emocionálnych zážitkov, ktoré bežné vedomie len zriedkakedy vyvoláva.	Neurotoxicita spôsobená serotonínom pri častom užívaní. "Úzkosť" po užití MDMA je spôsobená vyčerpaním serotonínu – depresiou, úzkosťou a sociálnym odstupom. Obnova vyžaduje obnovu systému serotonínu spolu s funkciou dopamínu. Najcitlivejšie obdobie je bezprostredne po užití.

Čo organizovalo vzor chemsexu?

THE CENTURION – Samotné látky neboli cieľom. Dôležitý bol zážitok.

Pochopenie procesu zotavovania sa z chemsexu vyžaduje pochopenie toho, čo samotná skúsenosť poskytovala – nie jednotlivé drogy, ale celkový stav, ktorý spolu vytvárali. Zborník označuje jednotlivé látky ako „Chemsex Daemon“, ktorý „deaktivuje prirodzené algoritmy detekcie rizika u užívateľa“. Táto formulácia, hoci presná z pohľadu minimalizácie škôd, popisuje mechanizmus, ale podceňuje silu toho, čo bolo hľadané.

Čo chemsex poskytoval – úprimne a bez patologizácie tejto potreby:

- Sexuálna inhibícia: Pre mnohých ľudí, ktorých sexualita je spojená so hanbou, internalizovanou homofóbiou alebo historickou záťažou patriacej k komunite, ktorá bola v nedávnej minulosti kriminalizovaná, patologizovaná a zdecimovaná AIDS – chemické odstránenie inhibície nebolo formou zábavy. Bolo to oslobodením. Sloboda od hanby, ktorú tieto látky poskytovali, bola skutočná a umožňovala prístup k sexuálnej identite, ktorá sa bez nich zdala nemožná.
- Radikálne prijatie a pocit spolupatričnosti: v najlepšom prípade ponúka prostredie chemsexu komunitu radikálneho prijatia – priestory, kde je queerová sexualita vo všetkých svojich formách oslavovaná, nie len tolerovaná. Pocit spolupatričnosti bol skutočný. Spojenie bolo skutočné. Látky to farmakologicky zosilňovali, ale to, čo sa zosilňovalo, bolo reálne.
- Extrémna fyzická a emocionálna intimita: Mefedrón zvyšuje citlivosť na dotyk, zatiaľ čo MDMA posilňuje empatiu, čím vytvárajú zážitky fyzickej a emocionálnej intímity, ktorých intenzitu bežné vedomie len zriedkakedy dosahuje. Pre ľudí, ktorí zažili významnú emocionálnu izoláciu, traumatické zážitky v medziľudských vzťahoch alebo ťažkosti s prejavovaním zraniteľnosti, predstavovala hĺbka spojenia, ktorú umožňoval chemsex, často jediný spôsob, ako sa dostať k skutočnému ľudskému kontaktu.
- Výdrž a výkonnosť: Extrémna stimulácia energie spôsobená metamfetamínom a potlačenie únavy týmto liekom umožňujú sexuálnu aktivitu trvajúcu hodiny alebo dni, čo je bez drogy biologicky nemožné. Pre ľudí, ktorí sa cítili neschopní v svojej sexuálnej výkonnosti bez tejto látky, sa tento funkčný posun stal nevyhnutnosťou, a nie len doplnkom.
- Použitie ketamínu a disociácia: V prípadoch, keď sa používala látka ketamín, disociatívny efekt umožňoval prístup k stavom vedomia, ktoré boli cielene hľadané pre ich vlastné zjavné charakteristiky, okrem sexuálnej skúsenosti.

Žiadna z týchto funkcií nezmizne, keď sa látky odstránia. Liečba musí riešiť každú z nich – nie tým, že by dokázala, že boli iluzórne, ale tým, že nájde skutočné, nefarmakologické cesty k rovnakým zážitkom.

Realita abstinencie od viacerých látok.

LEGIONÁR – Tri odbery prebiehajúce súčasne – s rôznymi stupňami lekárskej naliehavosti.

⚠ NAJNEBEZPEČNEJŠOU ZLOŽKOU ABSTINENČNÝCH SYNDRÓMOV PRI CHEMSEXE JE GHB/GBL. AK REGULÁRNE UŽÍVATE GHB/GBL – NIEKOĽKO KRÁT DŇA – NEPREDNÁŠAJTE TO NÁHLU. PRED ZNIŽOVANÍM DÁVKUJTE VYHLEDAJTE ODBORNÚ POMOC. ABSTINENČNÉ SYNDRÓMY PRI UŽÍVANÍ METHAMFETAMÍNU A MEPHEDRONU SÚ HOCIŤ NÁSILNÉ, NIE SÚ Z MEDICÍNSKEHO HĽADISKA ROVNAKO NEBEZPEČNÉ.

Látka.	Lekárska naliehavosť pri abstinencii.	Časová os dosiahnutia vrcholu náročnosti.	Primárne príznaky abstinencie.
GHB / GBL	Riziko kŕčov a psychózy. Ak užívate liek viac ako 3-krát denne, neprestaňte ho užívať náhle. Vyžaduje sa lekárska kontrola.	Hodiny 2 až 72 po poslednej dávke – obdobie akútneho rizika.	Záchvaty, delírium, halucinácie, extrémna autonómna nestabilita, silná úzkosť, potenie, tachykardia. Vyžaduje lekársku liečbu pomocou baklofénu alebo benzodiazepínu. Pre kompletný postup sa obráťte na príručku GHB v tejto sérii.
Kryštalický metamfetamín.	VYSOKÁ ÚROVEŇ – Psychicky náročná; v akútnej situácii nie je medicínsky nebezpečná.	Prvé 14 dní sú venované akútnej fáze; týždne až mesiace trvá obdobie bez záujmu a radosti (anhedónia).	Extrémna únava a hypersomnie (stav vyčerpania), hlboká depresia, anhedónia, intenzívne chute, úzkosť. "Crash" po užívaní metamfetamínu počas viacdňovej chemsex partie patrí medzi najťažšie abstinenčné stavy v oblasti stimulantných liekov.
Mefedron / katínony	MODERATE – Nejedná sa o akútne zdravotné ohrozenie, ale o závažnú psychickú úzkosť.	Prvé až piate dni – vrchol; týždne na normalizáciu nálady.	Depresia, úzkosť, únava, anhedónia, kognitívne poruchy, silné chute, emocionálna labilita. Znížená hladina serotonínu je výrazná – depresia môže byť závažná a vyžaduje monitorovanie.
MDMA (ak sa pravidelne užíva)	Zníženie hladiny serotonínu môže spôsobiť vážne depresívne stavy po užití.	Od 3. do 7. dňa vrcholí účinok; na obnovu hladiny serotonínu sú potrebné týždne až mesiace.	Závažná depresia spojená s abstinenčnými príznakmi (tzv. "pondelková smútok" po užití MDMA), úzkosť, emocionálna otupenosť, sociálny ústup, kognitívne poruchy. Čím častejšie sa užívala látka MDMA, tým závažnejšia bola deplecia serotonínu.

Klinický prístup: Najprv riešte abstinenciu z GHB – toto je lekárska pohotovosť. Abstinenčné príznaky po metamfetamine a vypaľovači sa vyskytnú súčasne, ale nie

sú bezprostredne život ohrozujúce. Ich zvládanie prebieha paralelne, až keď sa vyrieši lekárska priorita abstinencie z GHB.

Časť 2 – Váš genómový plán (Blueprint).

Zborník uvádza dve konkrétne farmakogenetické zraniteľnosti pre chemsex: COMT Val/Val (Warrior – spôsobujúci vysokorizikovú túžbu po stimulácii v dôsledku nedostatku dopamínu) a varianty MTHFR (zníženie integrity sliznice a narušenie syntézy neurotransmiterov). Kompletný genotypový profil pre zotavenie sa z chemsexu vychádza z individuálnych príručiek o látkach, ale má špecifické dôsledky pre chemsex:

Gén.	Žiadny text na preklad.	Špecifická rola v kontexte chemsexu.	Dôsledky zotavenia.
COMT	Val/Val (rs4680) – genetická predispozícia.	Hlavný genetický faktor ovplyvňujúci chemsex v tomto zborníku. Rýchly enzým COMT = nízka základná hladina dopamínu = tendencia k intenzívnej stimulácii, vrátane sexuálnych noviniek a rizika. "Vojak" hľadá intenzitu, pretože len tá poskytuje dostatočný signál dopamínu.	Architektúra zotavenia musí poskytovať skutočnú intenzitu – súťaživosť, fyzickú výzvu, kreatívny úspech, zmysluplné riziko. Vojak, ktorý odíde z chemsexu bez vytvorenia rovnakej intenzity v iných oblastiach života, relapsuje nie kvôli morálnej porážke, ale kvôli neurobiologickej potrebe.
MTHFR	C677T (rs1801133) a A1298C (rs1801131).	Zborník konkrétne uvádza, že varianty génu MTHFR zvyšujú riziko prenosu vírusu HIV tým, že narúšajú integritu slizníc – fyzickú ochrannú bariéru. Okrem toho to zhoršuje syntézu neurotransmiterov, čo je základom úzkosti a hanby, ktoré chemsex dočasne potláčal.	Doplnenie 5-MTHF rieši problémy s celistvosťou sliznice a nedostatok syntézy neurotransmiterov súčasne. Toto nie je voliteľné pre nosičov variantu génu MTHFR počas zotavovania sa z chemsexu – rieši fyzické riziko HIV a neurochemický faktor, ktorý poháňa vzorce chemsexového správania.
GABRA2	rs279858 / rs279845 – vysokorizikový haplotyp.	Určuje závažnosť závislosti na GHB a riziko abstinenčných príznakov. Osoby s vysokým rizikom, ktoré sú nositeľmi	Vysoké riziko (GABRA2): Vyžaduje sa pomalšie znižovanie dávky GHB, očakávajte závažnejší syndróm abstinencie (PAWS) a dlhšiu dobu potrebnú na obnovenie normálnej hladiny

		génu GABRA2, majú najnižšiu základnú úroveň inhibičného tónu GABA – GHB poskytuje výnimočnú úľavu, ktorú tieto osoby vnímajú silnejšie ako ostatní.	GABA. Takisto ovplyvňuje riziko kŕčov počas odvykania z GHB – dôležitá informácia pre lekársky tím.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 alela (rs1800497) – Syndróm nedostatku odmeny.	Znížená hustota D2 receptorov = chronicky nedostatočný signál dopamínu = silná túžba po akejkoľvek skúsenosti, ktorá tento nedostatok prekona. Chemsex poskytuje úľavu pri tomto nedostatku prostredníctvom masívneho nárastu dopamínu vďaka kombinácii látok, čo je efektívnejšie ako takmer akákoľvek iná skúsenosť.	Osoba s alelou A1 génu DRD2 nemôže očakávať, že bez úmyselného vytvárania viacerých intenzívnych zdrojov odmeny bude život bez návyku dostatočne uspokojivý. Jednotlivé zdroje obnovy nestačia. Prirodzená štruktúra závislosti musí byť skutočne viackanálová.
DAT1 / SLC6A3	10-násobný VNTR alelový variant (rs28363170).	Vyššia expresia dopamínových transportérov = rýchlejšia reabsorpcia dopamínu = nižšia základná dostupnosť dopamínu = silnejšia reakcia na blokádu DAT látkou metanfetamín. Je tiež silne spojená s ADHD – užívanie metamfetamínu ako forma samoliečby pri ADHD je zdokumentovaná cesta vedúca k chemsexu.	Vyšetrenie ADHD je klinicky dôležité pri zotavovaní sa z užívania drog, najmä v kontexte chemsexu – užívanie metamfetamínu mohlo byť potenciálnou formou seba liečby skutočného ADHD. Liečba ADHD bez stimulantov rieši základný problém a zároveň odstraňuje jeden z faktorov, ktoré vedú k užívaniu metamfetamínu.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Krátka/krátka alela – znížená expresia transportéra serotonínu.	Vyššia úroveň citlivosti na stres, vyššie riziko sexuálneho správania motivovaného hanbou, zvýšená	Rekonštrukcia serotonínu je rovnako dôležitá ako obnova dopamínu u nositeľov génu SLC6A4 s krátkou/krátkou variantou. Úzkosť a hanba, ktoré predchádzali chemsexu, boli biologické, nie morálne, a

		reakcia na blokáciu SERT látkami mefedrón a MDMA (pocit emocionálnej pohody a prijatia, ktorý poskytujú). Osoby s krátkou formou nosiča génu môžu považovať serotonergné účinky mefedrónu a MDMA za najatraktívnejší aspekt chemsexu.	vyžadujú si preto biologickú aj terapeutickú intervenciu.
CYP2B6	*6/*6 slabý metabolizátor (rs3745274)	Metabolizmus GHB – u ľudí s nízkou aktivitou enzýmu CYP2B6 sa hromadia vyššie hladiny GHB a nor-ketamínu v plazme. Informácie nájdete v časti "Riziko disociatívnych účinkov" v tomto zborníku. V kontexte chemsexu môžu osoby s nízkou aktivitou enzýmu CYP2B6 rozvinúť závislosť na GHB rýchlejšie a pri nižších dávkach ako ostatní.	Dôležité informácie pre zdravotnícky tím, ktorý sa zaoberá abstinenciou a postupným znižovaním dávky GHB. Pacienti s nízkou metabolickou aktivitou CYP2B6 vyžadujú nižšie dávky baklofénu a starostlivejšie monitorovanie v dôsledku hromadenia liečiva.
FAAH	C385A (rs324420) – znížená aktivita enzýmu FAAH.	Gén metabolizmu endokanabinoidov. Je relevantný v prípade, ak bola marihuana súčasťou vzorca chemsexu (bežné, najmä na zníženie úzkosti spojených so stimulantmi). Ovplyvňuje tiež dostupnosť anandamidu – molekuly prirodzenej sociálnej väzby a potešenia.	Nositelia génov FAAH A/A majú vyššiu prirodzenú hladinu anandamidu – väčšiu prirodzenú schopnosť pre sociálne putá a potešenie, ktoré chemsex poskytoval farmakologicky. Cvičenie a sociálne kontakty aktivujú tento systém. Prirodzená cesta zotavenia je čiastočne založená na endokanabinoidnom systéme u tohto profilu.

Časť 3 – Protokol detoxikácie – Postup prispôsobený realite polyabúzu.

THE CENTURION – Tri cesty zotavenia, jedna osoba, jeden koordinovaný plán.

Liečba chemsexu nie je možná pomocou prístupu zameraného na jednu látku. Tri hlavné látky vyžadujú tri paralelné cesty liečby, pričom každá má vlastný časový harmonogram, lekárske požiadavky a stratégiu doplnkových prostriedkov. Tieto cesty sa nenahrádzajú – prebiehajú súčasne a sú koordinované.

Postupnosť zásahov: Najprv riešte prípad užívania GHB (lekárska pohotovosť), následne vytvorte všeobecný medicínsky a podpôrny rámec pre všetky tri prípady a postupne budujte architektúru zameranú naBehaviorálnu obnovu a zlepšenie vzťahov.

Stopa 1: GHB/GBL – Medicínska priorita.

Ak užívate GHB/GBL tri alebo viacrát denne, toto je vaša prioritná lekárska pomoc. Nesnažte sa zvládnuť abstinenciu od GHB sami. Plný postup pre GHB uvedený v príručke o GHB v tejto sérii platí. Kľúčové prvky:

- Postupné znižovanie dávky baklofénu pod lekárskym dohľadom – najšpecifickejší farmakologický prístup pri abstinencii od GABA-B.
- Ak je baklofén nedostupný, použite protokol s vysokou dávkou benzodiazepinov pod lekárskym dohľadom.
- Štátus variantu GABRA2 ovplyvňuje časový plán znižovania dávky – vysokorizikové varianty vyžadujú pomalšie zníženie.
- Doplnkový režim sa začína prvý deň: magnézium glycinát (400–600 mg, rozdelených dávok), P5P (25–50 mg), 5-MTHF (400 mcg), L-theanín (200–400 mg podľa potreby).
- Selank (intranazálne podanie) na zvládanie úzkosti počas znižovania dávky – nie je návykový a priamo súvisí s obnovou funkcie GABA-B.
- Epitalon na normalizáciu architektúry spánku počas nočnej fázy obnovy.

Stopa 2: Kryštalický metamfetamín – Rekonštrukcia dopamínu.

Liečba závislosti od metamfetamínu sa začína súbežne s lekárskou liečbou užívania GHB. Samotná abstinencia od metamfetamínu nespôsobuje vážny medicínsky stav, ale "crash" po niekoľkodňovej chemsex aktivite je jedným z najťažších psychických stavov v odbore liečby závislostí. Buďte na to pripravení.

- Dovoľte kolaps: Protokol 01 (Úkryt), spánok, hydratácia, potraviny bohaté na bielkoviny, keď sa vráti chuť k jedlu.

- Tyrozín (500–1000 mg, ráno, oddelené od bielkovín): prekurzor dopamínu – začnite užívať 3.–5. deň, ak pravidelne jete.
- NAC (600 mg dvakrát denne s jedlom): regulácia hladiny glutamátu; zníženie túžby.
- Uridín + DHA + CDP-cholín (kognitívny komplex): Zvýšenie hustoty D2 receptorov – štruktúrna obnova dopamínového systému.
- Cvičenie by sa malo začať čo najskôr – BDNF je signál na opravu poškodenia dopamínových axónov spôsobeného užívaním metamfetamínu.
- Semax (intranazálne podanie): Zvyšuje hladinu BDNF a podporuje regeneráciu prefrontálnej kôry; kognitívne problémy spojené s užívaním metamfetamínu počas sexuálnych aktivít môžu na tento liek reagovať.
- BPC-157 priamo potláča narušenie dopamínového systému spôsobené stimulantmi v experimentálnych modeloch.

Stopa 3: Mefedrón a katínóny – Rekonštrukcia serotonínu.

Obnova po užívaní mefedronu a katonónov je architektonicky podobná obnove po užívaní kokainu (trojnásobná inhibícia spätného vychytávania), pričom má výraznejší serotonínový komponent, podobne ako MDMA. Serotonínová dimenzia je zvlášť dôležitá pri obnovení po chemsexu, pretože práve serotonínový nával spôsobený mefedronom poskytoval emocionálnu intimitu a teplo, ktoré robili z chemsexu pocit skutočného spojenia.

- 5-HTP (50–100 mg, večer): prekurzor serotonínu – najdôležitejší doplnok pri emocionálnej necitlivosti a sociálnom ústupe počas zotavovania po užívaní mefedrónu.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, ráno): základná podpora metylácie; tento doplnok je nevyhnutný pre osoby s variantami génu MTHFR.
- Inozitol (4–12 g, rozdelených do dávok a užívaných počas jedla): modulácia citlivosti serotonínových receptorov; obzvlášť užitočný pri úzkosti a obsesívnych túžbach spojených s abstinenciou od mefedrónu.
- Omega-3 mastné kyseliny s prevahou EPA (2–4 g denne): podpora nálady a protizápalový účinok na nervový systém.
- Ak je užívanie MDMA pravidelné, môže dôjsť k vážnej deplecii serotonínu – povoľte minimálne 6–8 týždňov, než môžete očakávať skutočnú obnovu nálady; 5-HTP a odpočinok sú hlavnými prostriedkami.

Kombinovaný časový plán abstinencie pri chemsexe.

Časová os.	GHB / GBL – sledovanie užívania.	Metamfetamín.	Nie je mi známe, čo znamená "mephedrone

			track". Ak potrebujete informácie o liekoch alebo látkach, odporúčam vám obrátiť sa na lekára alebo iného zdravotníckeho pracovníka. V prípade akútnych problémov kontaktujte záchrannú službu.
Hodiny 0 – 72.	V prípade lekárskej pohotovosti: protokol pre Baclofen alebo benzodiazepíny. Monitorovanie. Opatrenia pri záchvatoch. Toto je jediná vec, na ktorej záleží v tejto situácii – všetko ostatné môže počkať.	Záchvat. Spánok. Hyperalgesia. Nebojujte s tým. Telo si vyžaduje odpočinok. Doprajte telu tekutiny. Jedzte, čo môžete.	Úzkosť a depresia. Povolené. Oddych je liečba.
Dni 3–7	Akútne nebezpečenstvo pominie, ak je poskytnutá lekárska pomoc. Systém GABA je stále vážne narušený. Magnézium, L-teanín a Selank na zníženie úzkosti. Nerealizujte náhlu redukciu benzodiazepínov.	Hlboká depresia a anhedónia. Toto je najťažšie obdobie pre užívanie metamfetamínu intravenózne. Protokol 01. Kontaktujte podporu. Ak pacient prijíma potravu, začnite podávať tyrozín a NAC.	Vrchol depresie a úzkosti. Začínajú sa užívať prípravky s 5-HTP. Podpora prekurzora serotonínu. Emocionálna apatia je znakom, že sa organizmus obnovuje.
Týždne 1–4.	Postupné znižovanie dávky GHB pod lekárskym dohľadom. Budovanie kombinácie doplnkov stravy. Denné užívanie Selanku na zmiernenie úzkosti. Spánok sa postupne zlepšuje vďaka Epitalonu. Dochádza k zvýšeniu aktivity GABA receptorov.	Anhedónia je dominantná. Začínajú sa cvičenia – sú povinné, nie voliteľné. Používajú sa doplnky NAC a "Brain Stack". Túžby po kombinácii metamfetamínu a sexu sa objavujú ako najsilnejší signál túžby.	Postupné zlepšovanie nálady. Sociálny ústup môže pôsobiť extrémne – strata serotonergickej intimity. 5-HTP a inozitol. Postupný návrat do spoločnosti.
Mesiac 1 – 3	Odvykacie procedúry užívania GHB môžu byť dokončené alebo v	Dochádza k merateľnému zvýšeniu hladiny D2 receptorov.	Obnova serotonínového systému. Postupne

	posledných fázach. Systém GABA sa výrazne regeneruje. Epizódy syndrómu po prerušení užívania (PAWS) – vlny úzkosti – vyžadujú techniku dýchania 4-7-8 a Selank.	Skutočné momenty radosti sa vracajú. Zlepšuje sa kognitívna jasnosť. Vracajú sa aj sexuálne reakcie – čo môže byť matúce bez kontextu chemického posilnenia.	sa vracia sociálna zručnosť. Emocionálna pohoda, ktorú poskytovala látka mefedrón, začína sa objavovať – opatrne a občas – v skutočných medziľudských vzťahoch.
Mesiac 3 – 12.	Liečba závislosti od GHB je v podstatnej miere dokončená a správne sa postupuje pri znižovaní dávky. Prirodzená hladina GABA sa obnovuje prostredníctvom dýchacích cvičení a pohybu. Symptómy abstinencie (PAWS) postupne ustupujú.	Systém dopamínu je na základnej úrovni alebo sa k nej vracia. Prirodzená sexuálna túžba sa vracajúca. "Ploská" krivka (uvedená nižšie) sa zlepšuje. Kompulzívny charakter spojenia medzi metamfetamínom a sexom slábne.	Základná hladina serotonínu sa obnovila. Sebaistota v spoločnosti bez užívania drog sa stáva dostupnejšou. Intímny pocit, ktorý poskytovala látka mefedrón, sa môže začať nachádzať v skutočných vzťahoch.

Časť 4 – Biologická rekonštrukcia – Zjednotený systém.

Doplnkový balík na podporu zotavenia po chemsexu integruje jednotlivé časti z príručiek o GHB, metamfetamine a kokaine/mefedrone, spolu s doplnkami špecifickými pre chemsex. Cieľom je: súčasne obnoviť funkciu GABA-B (trať GHB), syntézu dopamínu a hustotu D2 receptorov (trať metamfetaminu) a hladinu serotonínu (trať mefedronu/MDMA) – pričom sa rieši základ metylácie, ktorý je podkladom pre všetky tri.

4.1 – Nadácia metylácie – Nezbytná pre všetky programy.

Doplnok.	Dávka.	Časovanie.	Prečo je to dôležité, najmä v kontexte zotavovania sa z chemsexu?
MTHFR	400–1000 mcg denne.	Ranné posedenie s jedlom.	Zborník konkrétne uvádza varianty génu MTHFR ako zvyšujúce riziko prenosu HIV v dôsledku poškodenia slizníc. 5-MTHF priamo rieši tento problém – podporuje integritu slizníc na bunke úrovni – a zároveň poskytuje podporu syntézy neurotransmiterov, ktorá je základom všetkých troch ciest zotavenia. Pri zotavení sa z chemsexu je to jediný najdôležitejší doplnok, ktorý rieši ako fyzické riziko HIV, tak aj neurochemické faktory.
Metylkobalamín (vitamín B12).	1000–2000 mcg pod jazykom.	Dobré ráno.	Synergicky pôsobí s 5-MTHF. Viacpočasná deplecia chemsexu (dopamínu, serotonínu a GABA naraz) kladie maximálnu náročnosť na syntetické dráhy závislé na vitamíne B12. Sublingválne podanie pre optimálne vstrebávanie. Podporuje integritu myelinu, čo je relevantné vzhľadom k neurologickým poškodeniam spôsobeným metamfetamínom.
P5P (aktívna forma vitamínu B6)	25–50 mg	Dobré ráno.	Kofaktor pre syntézu GABA (pri užívaní GHB), dopamínu (pri užívaní metamfetamínu) a serotonínu (pri užívaní mefedrónu) súčasne. Enzýmy

			závislé na P5P sú počas zotavovania po chemsexu vystavené maximálnej záťaži. Toto je nevyhnutné pre všetky tri spôsoby užívania.
Magnézium glycinát.	400–600 mg elementárnej hmoty.	Ráno a večer.	Najvyššiu prioritu majú fyzické doplnky, ktoré podporujú dva z troch sledovaných systémov: systém GABA-B (sledovanie GHB) a moduláciu NMDA / zníženie úzkosti (odvykanie z metamfetamínu). Tiež podporujú kardiovaskulárnu funkciu – čo je dôležité vzhľadom na zaťaženie srdca spôsobené mefedrónom a metamfetamínom. Začať prvý deň.

4.2 – Integrovaný komplex neurotransmiterov.

Doplnok.	Dávka.	Časovanie.	Primárna vetva.	Dôsledne dodržiavajte pokyny a pravidlá uvedené vyššie.
L-tyrozín.	500–2000 mg	AM, bez obsahu proteínov.	Metamfetamín / dopamín	Začnite tretí až piaty deň, keď sa pravidelne stravujete. Prekursor dopamínu – rieši primárny nedostatok pri užívání metamfetamínu. Vyhýbajte sa príjmu bielkovín, ktoré by mohli ovplyvniť jeho vstrebávanie.
NAC	600–1200 mg, dvakrát denne.	Ráno a večer, s jedlom.	Všetky skladby.	Homeostáza glutamátu, ktorá je dôležitá pre všetky tri programy. Začnite prvý deň. Dôkaz o znížení túžby u všetkých kategórií látok. Tiež má hepatoprotektívne účinky.

Uridín + DHA + CDP-cholín (kombinácia pre mozog).	250 mg UMP + 1 g DHA + 250 mg CDP-cholínu.	Dobré ráno, všetci.	Metamfetamín / dopamín	Zvýšená expresia D1/D2 receptorov – štruktúrna obnova dopamínového systému poškodeného metamfetamínom. Toto je proces, ktorý trvá dlho – týždne až mesiace, ale je to najviac vedecky podložená metóda obnovy receptorov, ktorá je dostupná.
5-HTP	50–100 mg	Večer, 30 minút pred spaním.	Mefedron / MDMA / serotonín	Prekursor serotonínu – rieši trojitú depleciu serotonínu (mefedrón + MDMA + celkový systém). Je kritický pre obnovu nálady a spánku. Prvá fáza návratu k sociálnemu kontaktu začína tu.
L-teanín.	200–400 mg	Podľa potreby, 2-3 krát denne.	GHB / úzkosť	Anxiolytikum pôsobiace na GABAergický systém a modulujúce NMDA receptory. Nespôsobuje závislosť. Je obzvlášť dôležité pri silnej úzkosti, ktorá sa môže vyskytnúť pri užívaní GHB. Primárny nefarmakologický nástroj podpory GABA systému v akútnej fáze.
Taurín.	1–2 g denne.	S jedlom.	GHB / GABA	Podpora GABA receptora; neuroprotekcia; ochrana pečene – dôležité pre užívateľov GBL, ktorého pečeň spracováva prekursor. Začať po začatí znižovania dávky GHB, nie

				počas aktívnej lekárskej liečby.
Inozitol.	4–12 g (upravte dávku podľa potreby).	Rozdelené s jedlom.	Mefedron / serotonín	Citlivosť serotonínových receptorov; zníženie úzkosti; dôkaz o kompulzívnej povahe túžby. Zvlášť dôležité pre obsesívne túžby po chemickom sexe, ktoré sa často vyskytujú počas rekonvalescencie.
Omega-3 mastné kyseliny EPA a DHA.	2–4 g denne.	S jedlom, ráno.	Všetky skladby.	Proti neurozápalové účinky; podpora BDNF; zlepšenie nálady (s prevahou EPA); podpora membrán pre obnovu receptorov (DHA). Lieči poškodenia spôsobené všetkými tromi látkami súčasne.
Hríb jedlý (Lion's Mane).	500–1000 mg	Dobré ráno.	Metamfetamín / kognitívne funkcie.	Stimulácia NGF a BDNF. Rieši priamy potlačovací účinok metamfetamínu na molekuly neuroplasticity. Kognitívna regenerácia – „mlhovina“ po sexuálnych aktivitách s užívaním metamfetamínu patrí medzi najvýraznejšie kognitívne poruchy v oblasti liečby závislostí.

4.3 – Peptidová vrstva

Peptid.	Mechanizmy naprieč rôznymi	Primárna	Dobre, rozumiem. Som

	formami chemsexu.	vetva.	pripravený na preklad.
BPC-157	Normalizácia dopamínu a serotonínu; modulácia GABA-B; regenerácia črevo-mozgovej osi; protizápalový účinok; hojenie tkanív.	Všetky skladby – polyabúzus.	Najuniverzálnejší peptid v rámci rámca zotavenia po chemsexu – rieši problémy s dopamínom (met), serotonínom (mephedrone), GABA-B (GHB) a regeneráciou črevného mikrobiómu (všetky tri látky narúšajú črevný mikrobióm) súčasne. Začnite prvý deň fázy po detoxikácii. Možnosť podania orálne alebo subkutánne.
Selank	Anxiolytikum pôsobiace prostredníctvom GABA a serotonínu; znižuje úzkosť bez vzniku závislosti; priamo sa týka úzkosti spojených s abstinenciou od GHB a nedostatku serotonínu spôsobeného užívaním mefedrónu.	GHB + mefedrón – užitie intravenózne.	Najdôležitejší peptid pre zvládanie úzkosti – ktorý rieši úzkosť spôsobenú abstinenciou od GABA (použitie GHB) a serotonérgovú úzkosť (použitie mefedrónu/MDMA). Nespôsobuje závislosť. Používa sa intranazálne. Denne v akútnej fáze.
Semax	Zvýšená produkcia BDNF a NGF; kognitívna regenerácia; modulácia dopamínu; obnova funkcie prefrontálneho kortexu.	Metamfetamín – kognitívne funkcie.	Kognitívne poruchy spôsobené viacdňovými sexuálnymi aktivitami s užívaním metamfetamínu sú závažné. Semax pomáha pri potlačení BDNF, ktoré metamfetamín vyvoláva, a podporuje regeneráciu prefrontálnej oblasti, čo umožňuje jasnejšie rozhodovanie v procese zotavovania. Intranazálne použitie. Začnite prvý týždeň.
Epitalon.	Architektúra spánku; pínulová dráha; normalizácia cirkadiánnych rytmov.	GHB – užívanie pred spaním.	Nočný režim dávkovania látky GHB narúša cirkadiánny rytmus. Epitalon podporuje funkciu šišinke, zatiaľ čo postupná redukcia dávky GHB odstraňuje vonkajší mechanizmus indukcie spánku. Prvé 4–6 týždňov.

Časť 5 – Pohlavné zdravie a zotavovanie.

THE CENTURION – Dimenzia, ktorú štandardná rehabilitácia ignoruje a ktorá je presemná v oblasti liečby chemosexuálnej závislosti.

Každý ďalší sprievodca o látkach v tejto sérii obsahuje sekciu o sexuálnom zdraví, ktorá je stručná alebo okrajová. Sprievodca o chemsexu to nemôže robiť. Sexuálna skúsenosť bola organizačným kontextom, okolo ktorého sa vytvoril celý vzor užívania viacerých látok. Zotavenie z chemsexu je neúplné – biologicky, psychologicky a v medziľudských vzťahoch – ak priamo nezohľadňuje sexuálnu dimenziu.

Táto časť vychádza priamo zo série protokolov 35S v kompendiu (špecializované protokoly pre túto skupinu) a z obsahu o sexuálnej rehabilitácii v piatom zväzku kompendia.

5.1 – Kompletné lekárske vyšetrenie sexuálneho zdravia.

THE CENTURION – Testy, na ktoré nemôžete čakať.

Pred akýmkoľvek prácou v oblasti sexuálnej rehabilitácie je nevyhnutné lekárske vyšetrenie. Tieto testy nie sú voliteľné a mali by sa vykonať počas prvého týždňa rekonvalescencie, nie až vtedy, keď sa na to budete cítiť pripravení.

- Test na HIV: Štvrtogeneračný test na antigény/protilátky. Ak došlo k nedávnej potenciálnej expozícii, iniciujte aj postexpozičnú profylaxiu (PEP), ak je to možné do 72 hodín. Ak je výsledok pozitívny: okamžite kontaktujte poskytovateľa starostlivosti o HIV. Liečba je dostupná, účinná a umožňuje plnohodnotný život a sexuálne zdravie. U=U je realita.
- STI panel: gonorea (výtery z močovej rúry, konečníka a hltanu), chlamydia (rovnaké odbery), syfilis (sérologické testy), herpes (sérologické testy, ak neboli predtým vykonané), hepatitída C (ak je užívanie intravenóznych drog vrátane injekčného užívania), hepatitída B (sérologické testy a stav očkovania).
- Očkovanie proti hepatitíde B, ak nie ste imunní: trojdávková séria poskytuje celoživotnú ochranu.
- Očkovanie proti HPV, ak je indikované (u mnohých odporúčaní až do veku 45 rokov), výrazne znižuje riziko rakoviny spojené s infekciou HPV.
- Očkovanie proti vírusu mpox, ak nie ste očkovaný a nachádzate sa v oblasti s výskytom tohto ochorenia: dvojdávková vakcína Jynneos. Vírus mpox sa prenáša v tých istých sexuálnych sieťach, kde dochádza k chemsexu.
- Kompletná krvná obrazovka (CBC) pri liečbe levamizolom a agranulocytózou, ak bola súčasťou prípadu užívanie kokainu.
- Komplexný metabolický profil: funkcia obličiek a pečene – je dôležitý pre užívateľov GBL (metabolická cesta pečate) a pre každého, kto užíva drogy intravenózne.

- Kardiovaskulárne vyšetrenie: Elektrokardiogram (EKG) v prípade výraznej užívacej anamnézy metamfetamínu alebo mefedrónu. Monitorovanie krvného tlaku.

Pravidelný plán testovania sexuálneho zdravia počas rekonvalescencie: minimálne každé 3 mesiace prvý rok. Častejšie, ak ste sexuálne aktívni. Testovanie nie je trestné – je to prejav zodpovedného prístupu k vášmu zdraviu.

5.2 – Pasca chemickej intimity.

THE CENTURION – Zbierka to presne definuje ako „Medzera vo vzdelávaní“.

Zborník uvádza toto o „chemickej intimnej pasci": „Pre mnohých ľudí v procese zotavovania nie je prvá sexuálna skúsenosť bez alkoholu návratom k niečomu. Je to prvýkrát. S každým douškom, s každou dávkou, každé intímne stretnutie bolo ovplyvnené chemickými látkami. Nervový systém sa nikdy nenaučil tolerovať nahotu skutočného kontaktu – túto otvorenosť, túto neistotu, túto hĺbku citov, ktorá prichádza, keď nič neoddeľuje dve osoby. Toto nie je morálna chyba. Je to medzera vo vzdelávaní."

V procese zotavovania sa z chemsexu je táto medzera často hlbšia ako v akejkoľvek inej forme závislosti. Lieky neboli počas sexu len prítomné – boli predpokladom pre sex. Nervový systém nikdy neprecvičoval zručnosti sexuálnej intimity bez užívania drog, pretože príležitosť na takúto intímny vzťah prakticky nikdy nevznikla.

Čo to znamená pre zotavovanie: Prvá sexuálna skúsenosť bez vplyvu drog po období „chemsexu“ je skutočne niečo nové. Nie je to návrat k sexuálnemu životu pred užívaním drog. Pre mnohých ľudí v tejto fáze zotavovania neexistoval žiadny sexuálny život pred užívaním drog – vzorce správania spojené s „chemsexom“ sa začali v raných fázach sexuálneho vývoja.

5.3 — The Flatline

THE CENTURION – Sezóna, ktorá sa zdá ako trvalá strata, ale takou nie je.

Zborník popisuje „apatiu“: „Počas skorého zotavovania zažívajú mnohí ticho, kde predtým bola túžba. Žiadna vzrušenosť. Žiadny záujem. Žiadna tendencia k akémukoľvek druhu intimity.“ Pri zotavení sa z chemsexu je apatia takmer univerzálna – pretože systémy dopamínu a serotonínu, ktoré boli preplavené, aby vyvolali hypersexuálne stavy, sú teraz vyčerpané, a mozog dočasne deaktivoval obvody sexuálnej vzrušivosti, ktoré boli chronicky nadmerne stimulované.

Zastavenie srdca.	Čo sa vlastne deje?	Čo robiť?
Absencia sexuálnej	Systémy dopamínu a serotonínu	NePanikárte, neriskujte,

túžby – úplná absencia vzrušenia alebo záujmu.	sú vyčerpané; obvody odmeňovania sa preprogramujú, aby nereagovali na umelo posilnené signály; mozog si obnovuje citlivosť na prirodzenú stimuláciu, ktorá bola potlačená dlhodobou chemickou závislosťou.	nenuťte sa. Toto je len obdobie, nie rozsudok. Starajte sa o seba – spánok, cvičenie, výživa, kontakt s ľuďmi – to je základ, na ktorom sa znovu buduje túžba. Bez života už nebude. Doba trvania sa líši: 1–3 mesiace pre primárnu závislosť na metamfetamine a chemsex; 3–6 mesiacov alebo dlhšie pre vzorce správania zahŕňajúce častú užívanie MDMA.
Sex bez vplyvu návykových látok môže pôsobiť plocho, mechanicky alebo sa s ním môže byť ťažké stotožniť.	Nervózny systém sa naučil, že sexuálna excitácia je rovnaká ako stav pod vplyvom drog. Stav pod vplyvom drog je neprítomný. Architektúra excitácie stále hľadá obvyklý spúšťací mechanizmus. Prirodzená cesta excitácie existuje, ale je neznáma.	Najprv budujte intímnu atmosféru bez sexuálnych aktivít: fyzický kontakt (dotyk, masáž, objatie), ktorý nevyžaduje žiadne výkony. Postupne vnárajte zmyselnú skúsenosť bez tlaku na sexuálny výkon. Často je tu prítomný pocit hanby – môže byť potrebná terapeutická podpora.
Snažím sa overiť, či funkcia vráti správnu hodnotu.	Pozeranie pornografie s cieľom zistiť, či stále dochádza k vzrušeniu, alebo neustále kontrolovanie príznakov reakcie, zavádza úzkosť do systému, ktorý sa lieči odpočinkom. Každý test oddiali obnovu.	Testovanie je problém, nie dôkaz problému. Úzkosť, ktorú testovanie vyvoláva, bráni návratu prirodzenej túžby. Zborník uvádza: "Vnímajte bez toho, aby ste sa snažili." Príznaky obnovujúcej sa túžby je potrebné vnímať, ale nie je nutné na ne okamžite reagovať.

5.4 – Obnova zdravého sexuálneho života.

THE CENTURION – Učenie sa tomu, čo nikdy nebolo naučené – Kontakt bez bariér.

Zborník uvádza: „Skutočný fyzický kontakt, ktorý bol predtým sprostredkovaný chemickými látkami, vyžaduje opätovné osvojenie od základov. Zručnosti v oblasti triezveho intímneho kontaktu – prítomnosť v tele, tolerovanie zraniteľnosti pri tom, ako vás niekto vidí, zostať, keď je pocit preťažený – boli obídené. Liečba nie je návratom. Je to začiatok.“

Praktický rámec na obnovenie zdravého sexuálneho života počas zotavovania sa zo závislosti spojených s chemsexom:

- Mesiac 1–3 (obdobie stagnácie): nie je žiadna povinnosť venovať sa sexuálnej aktivite. Zamerajte sa na nežnú fyzickú intimitu – dotyk, teplo, fyzická prítomnosť s dôveryhodnými ľuďmi. Nervový systém sa znovu učí, že telá

môžu byť v blízkosti bez chemického zásahu. Ide o skutočné neurologické učenie, nie len o terapeutický doplnok.

- Od 3. mesiaca (keď sa začína vracať túžba): začnite s menej intenzívnymi a menej rizikovými intímnymi zážitkami. Nie s takzvaným „chemsexom“, ktorý zahŕňal viacero partnerov a trval niekoľko dní – to je cieľ, ktorý možno dosiahnuť neskôr, ak zostane súčasťou sexuálnej identity, ale musí byť postavený na zdravom základe. Začnite s tým, čo nervový systém dokáže zvládnuť bez toho, aby sa „vypol“.
- Sexuálna hanba: Pre mnohých ľudí v procese zotavovania sa zo sexuálne orientovaného užívania drog (chemsex), najmä pre tých, ktorí používali chemické látky na potlačenie inhibície, aby dosiahli sexuálne zážitky, ktoré im boli pri abstinencii nemožné alebo ktoré považovali za hanlivé, návrat k abstinencii prináša aj návrat hanby. Toto nie je dôkazom toho, že samotná sexuálna túžba bola nesprávna. Je to dôkazom toho, že pocity hanby existovali ešte pred užívaním drog a vyžadujú si vlastnú terapeutickú intervenciu. Terapia, ktorá akceptuje a podporuje LGBTQ+ komunitu, je vhodným prostredím pre túto prácu.
- Štatút HIV a sexuálna identita: Ak je osoba HIV-pozitívna – či už bola nedávno diagnostikovaná alebo má dlhodobú diagnózu – proces zotavovania v oblasti sexuality zahŕňa emocionálne spracovanie diagnózy spolu s praktickou realitou U=U. Osoba, u ktorej sa vírus nenašiel (je „undetectable“), nemôže prenášať vírus. To zásadne mení sexuálnu realitu – pre mnohých ľudí to odstraňuje strach, ktorý viedol k rizikovejšiemu správaniu, ako by bolo otvorené priznanie.
- Monogamia, nemonogamia a sexuálna komunita: chemsex sa často vyskytuje v konkrétnych sociálno-sexuálnych komunitách (aplikácie, miesta, sociálne siete). Zotavenie nevyžaduje monogamiu ani odmietnutie určitých sexuálnych praktík. Vyžaduje si to zdravý vzťah k akejkoľvek sexuálnej komunite a praktikám, ktoré sú pre danú osobu autentické. Existujú a je možné ich nájsť komunity LGBTQ+ osôb, ktoré sa zameriavajú na abstinenciu, sexuálne komunity, ktoré sa zameriavajú na abstinenciu, a priestory na zotavenie, ktoré explicitne podporujú LGBTQ+ osoby.

Časť 6 – Ochrana zdravia a zvládanie HIV počas zotavovania.

PROTOKOL 42 – APLIKOVANÝ – BRÁNNY SYSTÉM PRE OSOBU V PROCESE ZOTAVENIA ZO CHEMSEXU.

Zborník obsahuje Protokol 42, ktorý predstavuje komplexný rámec pre prevenciu a liečbu HIV. Táto časť ho aplikuje špecificky na proces zotavovania sa z chemsexu.

6.1 – Ak máte negatívny test na HIV.

- PrEP (profylaxia pred expozíciou): ak užívate PrEP a ste zapojení do chemsexu, začnite užívať PrEP pred ďalšou sexuálnou aktivitou. Zbierka to označuje ako „požiarna stena pred vykonaním“. Truvada a Descovy (denné tablety) a Apretude (injekcia, každé 2 mesiace) poskytujú viac než 99% ochranu pred HIV, ak sa užívajú správne. Dostupné prostredníctvom vášho všeobecného lekára, sexuologickej kliniky alebo služby pre osoby žijúce s HIV.
- PEP (postexpozičná profylaxia): ak ste mali potenciálnu expozíciu vírusu HIV pri sexuálnej aktivite s užívaním drog, začnite s PEP do 72 hodín. Liečba trvá 28 dní. Čím skôr sa liečba začne, tým je účinnejšia. Informujte sa v akejkoľvek pohotovostnej službe alebo v ambulancii sexuálneho zdravia.
- Pravidelné testovanie na HIV: každé 3 mesiace počas sexuálnej aktivity. Test 4. generácie dokáže detekovať HIV už od 18–45 dní po expozícii. "Latentný" čas staršieho testu nie je rovnaký ako u moderného testu.
- Monitorovanie hepatitídy C: ak ste užívali drogy intravenózne (používanie injekčných drog), čo bolo súčasťou chemsexu, testy na hepatitídu C sa vykonávajú každé 3 mesiace. Hepatitída C je liečiteľná. Priamym účinkom antivirotík dosiahnete vyliečenie za 8–12 týždňov vo väčšine prípadov. Otestovanie a liečba nie sú komplikované. Problém je, ak to máte a neviete o tom.

6.2 – Ak ste pozitívny na HIV.

Rámec kompendia: „Partner s HIV, ktorý má potlačenú vírusovú nálož, nemôže prenášať vírus. Vírus je prítomný, ale "uzavretý" a nemôže sa preniesť." U=U nie je stratégia znižovania rizika. Je to vedecky overený fakt, ktorý potvrdili štúdie PARTNER a PARTNER2, ktoré sledovali tisíce párov s odlišným HIV statusom počas rokov.

- Ak vám bola nedávno diagnostikovaná infekcia, okamžite sa spojte so špecialistom na HIV alebo s klinikou pre osoby žijúce s HIV. Začínať liečbu v raných štádiách infekcie sa dôrazne odporúča. Liečba je pre väčšinu ľudí jedna tableta denne. Väčšina ľudí, ktorí podstupujú liečbu, žije normálnu dĺžku života.

- Ak už máte diagnostikovanú infekciu a podstupujete liečbu: pred obnovením sexuálnej aktivity bez dodatočných preventívnych opatrení sa uistite, že je vírusové množstvo (vírusová nálož) nedetegovateľné. Ak nie je vírusová nálož potlačená – to je medicínsky priorita. Porozprávajte sa so svojím lekárom špecializovaným na HIV, prečo nie je dosiahnuté potlačenie vírusovej nálože.
- Chemsex výrazne narúša dodržiavanie antiretrovirovej liečby. Vynechanie dávok ARV – dokonca aj občasné – môže spôsobiť návrat vírusu. Ak chemsex ovplyvňuje vaše dodržiavanie liečby HIV, je dôležité o tom porozprávať so svojím lekárom špecializovaným na HIV a zvážiť možnosť použitia injekčných antiretrovírových liekov s dlhodobým účinkom (Cabenuva), ktoré sa podávajú raz mesačne alebo každé dva mesiace a eliminujú potrebu denne užívať tablety.
- Duševné zdravie a HIV: Diagnóza HIV v kontexte zotavovania sa z chemsexu predstavuje špecifické psychologické zaťaženie – hanbu, smútok, strach – ktoré si vyžaduje podporu. Duševná starostlivosť, ktorá je prijateľná pre LGBTQ+ osoby, je vhodným prostredím. Mnoho ľudí žijúcich s HIV uvádza, že liečba a U=U zásadne zmenili ich vzťah k diagnóze – od katastrofy k zvládnutelnej chronickej chorobe. Táto zmena je dostupná a reálna.

Časť 7 – Túžba po chemosexuáliách – Porozumenie a prerušenie.

THE CENTURION – Túžba je po celkovom stave, nie po konkrétnej látke.

Touha po chemsexe sa architektonicky odlišuje od túžby po konkrétnych látkach, pretože predmetom tejto túžby nie je droga – je to zážitok. Táto túžba nevzniká špecificky kvôli metamfetamínu alebo GHB alebo mefedrónu, ale skôr kvôli celkovému stavu spojenému s chemsexom: sexuálnej intenzite, odviazanosti, emocionálnej blízkosti, pocitu spolupatričnosti a nočiam (alebo dňom), ktoré existovali mimo bežného času.

Toto znamená, že túžba po chemsexe má viacero spúšťov, ktoré nemajú túžby po jednotlivých látkach. Môže byť vyvolaná len sexuálnou vzrušenosťou (sexuálna podnet = podnet pre chemsex). Môže byť vyvolaná samotnou osamelosťou (potreba pocitu spolupatričnosti). Môže byť vyvolaná konkrétnou aplikáciou alebo platformou. Môže byť vyvolaná konkrétnym dňom v týždni. Môže byť vyvolaná stresom (potreba úniku). Môže byť vyvolaná konkrétnou sociálnou sieťou. Môže byť vyvolaná spomienkami na konkrétnych ľudí.

Spúšťače túžby špecifické pre chemsex.

Nie je k dispozícii žiadny text na preklad.	**Čo túžba hľadá.**	**Používajte len nasledujúci text: "V prípade akútnych príznakov, ako sú problémy s dýchaním alebo strata vedomia, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc. V takýchto situáciách je lekárska pomoc povinná a nie je to prejav slabosti."**
Sexuálne vzrušenie – akýkoľvek zdroj.	Mozog, ktorý sa naučil, že sexuálna excitácia je spojená s „chemsexom“, aktivuje okruh anticipácie „chemsexu“ vždy, keď nastane sexuálna excitácia. Túžba je zameraná na celkový stav, ktorý bol v minulosti spojený so sexuálnou excitáciou.	Sexuálna vzrušenosť je reálna. Reakcia spojená s chemsexom je podmienená, ale nie nevyhnutná. Cvičenie preruší tento stav. Kontakt s osobou z oblasti obnovy. Vzrušenosť prejde bez toho, aby bola potrebná chemsexová látka na jej zvládnutie. "Flatline" znamená, že tento spúšťací faktor môže byť v ranom období obnovy neprítomný – keď sa vráti, prerušenia (interrupts) sa stávajú relevantnými.
Aplikácie a digitálne platformy.	Aplikácie ako Grindr, BBRT a ďalšie boli hlavnou cestou prístupu k sexuálnym aktivitám	Úplne zmažte aplikácie počas prvých 90 dní a viac. Toto nie je vyhýbanie sa problému – je to

	s užívaním drog. Samotná aplikácia je komplexný podnet – rozhranie, fotografie a očakávanie všetko aktivuje okruh spojený so sexuálnymi aktivitami s užívaním drog.	prenaviazanie prostredia (Protokol 05) ako liečba. Ak sú zoznamovacie aplikácie nakoniec obnovené, nemali by byť obnovené v rovnakom čase, keď sa proces zotavovania z chemsexu upevňuje.
Piatok / sobota večer (čas stretnutia).	Mozog, ktorý bol naučený očakávať chemsexové aktivity v konkrétne dni týždňa, bude vysielať signály túžby v týchto dňoch, dokonca aj mesiace po začatí procesu zotavovania.	Plánujte každý piatok a sobotu počas prvých šiestich mesiacov zotavovania s štruktúrovanými, náročnými alternatívnymi aktivitami. Čas, kedy sa môže objaviť túžba, musí byť obsadený predtým, ako táto túžba príde. Neplánujte víkend a neočakávajte, že sila vôle zaplní medzery.
Osamelosť a sociálna izolácia.	Pocit príslušnosti a spojenia, ktorý ponúkal chemsex, bol jednou z jeho najsilnejších funkcií. Samota priamo spúšťa túžbu po tejto skúsenosti, ktorá ju spoľahlivo ukončila.	Kontakt. Akýkoľvek kontakt. Komunita chemsexu poskytovala pocit spolupatričnosti prostredníctvom určitej cesty – komunita zameraná na zotavenie ho poskytuje iným spôsobom. LGBTQ+ priateľské prostredia pre zotavovanie, skupiny založené na princípoch dvanástich krokov špeciálne určené pre túto populáciu (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery) alebo akákoľvek komunita, ktorá sa venuje abstinencii a nevyžaduje odmietnutie sexuálnej identity.
Pracovný stres, odmietnutie alebo emocionálna bolesť.	Únik, ktorý ponúka chemsex – spôsob, akým poskytoval alternatívnu realitu počas období silného stresu – znamená, že každá bolestivá skúsenosť môže vyvolať túžbu po tomto úniku.	Protokol 01 (Útočisko) pre akútne trápenie. Techniky dýchania. Terapeutický kontakt. Kľúčový rozdiel: zvládanie trápenia, nie únik z neho. Kontemplatívne praktiky, ktoré budujú toleranciu voči náročným emocionálnym stavom, sú dlhodobou intervenciou pre tento spúšťač.
Ľudia zo scény chemsexu.	Konkrétni ľudia zo siete spojenú s chemsexom sú komplexnými signálmi – aktivujú celý stav. Kontakt s nimi, videnie ich na sociálnych sieťach alebo stretnutie s nimi v komunite môže vyvolať náhle a intenzívne túžby.	Funkcie blokovania a umlčania v sociálnych médiách sú vhodné ochranné opatrenia, nie prejav krutosti. Protokol 08 (sociálna architektúra) sa zaoberá kompletnou reštrukturalizáciou sociálnej siete, ktorú je potrebné vytvoriť pri zotavení z

		chemsexu. Niektoré vzťahy zo siete spojených s chemsexom možno časom udržiavať v triezvom prostredí – väčšina však nemôže byť udržaná v ranom štádiu zotavenia bez prijateľného rizika túžby.

CHEMSEX CRAVING INTERRUPT – 5-MINÚTOVÝ POSTUP.

1. Nazvite si, aký konkrétny zážitok túžite dosiahnuť. Nie "chcem užívať". Je to sexuálna intenzita? Pocit spolupatričnosti? Únik? Emocionálna intimita? Uvedomenie si funkcie, ktorú hľadáte, mení reakciu od "bojovať proti látke" na "nájsť alternatívnu funkciu".
2. Ak ste na zoznamovacej aplikácii alebo v prostredí, kde čakáte, okamžite odtiaľ odídite. Ak ste sami doma v piatok večer, zmeňte miesto. Zmena fyzického a digitálneho prostredia je prvý krok.
3. VYKONAJTE DÝCHANIE 4-7-8 – ŠESŤ KOLOV. Túžba po chemsexe má viacero neurobiologických komponentov, ktoré sa aktivujú súčasne. Šesť kolov, nie štyri, je potrebné na aktiváciu dostatočnej parasympatickej reakcie.
4. Užívajte NAC, L-teanín a magnézium. Neurochemická naliehavosť, ktorá stojí za túžbou, má biochemickú zložku, ktorú je možné riešiť v reálnom čase. Toto sú tri najrelevantnejšie doplnky pre stav intenzívnej túžby ovplyvňujúci viacero systémov.
5. KONTAKT – KONKRÉTNE KONTAKT S ODDELENÍM NA PODPORU ZOTÁVENIA. Nie kontakt s osobou z prostredia sexuálnej zábavy. Nie sociálny kontakt, ktorý nepozná váš proces zotavovania. Konkrétne osoba, ktorá rozumie zotaveniu zo sexuálnej zábavy s drogami. Crystal Meth Anonymous, zdravotnícky pracovník v oblasti sexuálneho zdravia, pracovníkom na podporu zotavovania, ktorý pozná túto komunitu, alebo terapeut so znalosťami o sexuálnej zábave a drogách.
6. Nie ste sami.
   Táto aktivita pomáha skupine.
7. Čo ju vyvolalo? Akú funkciu hľadala? Čo ste urobili? Ako sa zmenila intenzita túžby? Po troch týždňoch tieto údaje odhalia vašu osobnú štruktúru túžob – vzorce, spúšťače a funkcie – s jasnosťou, ktorú žiadny externý pozorovateľ nemôže poskytnúť.

Sekcia 8 – Spoločenstvo, identita a architektúra zdravého spolunažívania.

CENTÚRIA – Zotavenie nemôže vyžadovať, aby ste opustili svoju komunitu – musí vám pomôcť vytvoriť si nový život v nej.

Najdôležitejšou architektonickou výzvou v procese zotavovania sa zo chemsexu je nasledovná: prostredie chemsexu poskytovalo skutočnú komunitu, pocit spolupatričnosti, možnosť autentického prejavu sexuálnej identity a skutočné priateľstvo, všetko to spojené s užívaním látok. Odstránenie týchto látok bez riešenia funkcie komunity vedie k izolácii – a práve v prostredí izolácie sa najspoľahlivejšie rozvíja riziko relapsu.

Zotavenie sa z chemsexu nevyžaduje opustenie gay, bisexuálnej alebo queer komunity. Nevyžaduje si to ani abstinenciu. Nevyžaduje si to ani odmietnutie sexuálnej identity alebo praktík, ktoré boli pre danú osobu autentické pred začiatkom chemsexového vzorca. Vyžaduje si to budovanie zdravej verzie funkcií komunity, ktoré chemsex poskytoval – pocit spolupatričnosti, spojenia, sexuálneho vyjadrenia a slobodu byť plne sebou – prostredníctvom spôsobov, ktoré nezahrňujú látky.

Budovanie komunity abstinujúcich LGBTQ+ osôb.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): organizácia zameraná na komunity LGBTQ+, ktoré sú postihnuté užívaním metamfetamínu, s výraznou prítomnosťou vo väčších mestách. Spoločná skúsenosť chemsexu vytvára špecifickú úroveň porozumenia, ktorú všeobecné skupiny pre zotavujúcich sa nemusia poskytovať.
- SMART Recovery LGBTQ+: sekulárna alternatíva k programom založeným na dvanástich krokoch, s postupne sa zvyšujúcou dostupnosťou stretnutí špecifických pre LGBTQ+ komunitu.
- Služby podpory špecifické pre chemsex: Spojené kráľovstvo má mnoho organizácií v oblasti sexuálneho zdravia a HIV, ktoré ponúkajú špeciálnu podporu pri chemsexe. V USA poskytujú organizácie, ako napríklad San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (New York) a mnohé organizácie zaoberajúce sa starostlivosťou o osoby s HIV, poradenstvo zamerané na problematiku chemsexu. Terapeut so znalosťami v oblasti chemsexu je najcennejším klinickým partnerom v tomto procese zotavenia.
- Bezalkoholové sociálne priestory pre LGBTQ+ komunitu: bezalkoholové bary, bezalkoholické podujatia v rámci Pride spoločenstiev, športové ligy pre LGBTQ+ osoby, komunitné organizácie, možnosti dobrovoľníctva. Sociálna štruktúra komunity nemusí nevyhnutne zahŕňať návykové látky – ale vytvorenie bezalkoholovej verzie si vyžaduje úmyselné úsilie, pretože je menej viditeľná ako tá, ktorá je organizovaná okolo návykových látok.
- Komunita zotavujúcich sa osôb ako sociálny ekosystém: Mnoho ľudí v procese zotavenia po užívaní drog počas sexu (chemsex) nachádza svoje

najautentickejšie prostredie medzi ľuďmi, ktorí pochopujú nielen špecifickú skúsenosť chemsexu, ale aj špecifickú skúsenosť zotavovania sa z neho. Zdieľané vedomosti – o tom, aké účinky mali drogy, čo stáli, ako vyzerá proces obnovy – vytvárajú druh intimity, ktorý ani komunita užívajúcich drog, ani všeobecné prostredia pre zotavujúcich sa osôb nemôžu napodobniť.

Otázka identity.

THE CENTURION – To, kým ste, nie je to, čo ste robili.

Pri zotavovaní sa z chemsexu často dochádza k špecifickej identitnej kríze: „Ak nie som osoba, ktorá chodí na stretnutia, kto som sexuálne?“ Pre ľudí, ktorých celá dospelácka sexuálna rozvoj prebiehala v kontexte chemsexu, abstinencia neobnoví predchádzajúcu sexuálnu identitu – vyžaduje si vytvorenie novej.

Postavenie tohto zborníka: zotavovanie neznamená stratu identity. Sexuálna identita – homosexuál, bisexuál, queer alebo akákoľvek iná – nie je chemsex. Spoločenská príslušnosť nie sú látky. Kreativita, vitalita a hľadanie intenzívnych zážitkov, ktoré charakterizovali osobnosť, ktorá bola priťahovaná k chemsexu – to nie sú drogy. Sú to vlastnosti človeka, ktoré existovali pred drogami a ktoré zostávajú dostupné na to, aby sa dali usmerniť do niečoho iného ako do užívania.

Zotavenie je proces budovania sexuálnej a sociálnej identity, ktorá nevyžaduje užívanie návykových látok. Tento proces môže trvať roky. Nie je to zotavovanie sa z toho, kým ste. Je to objavovanie toho, kým skutočne ste, bez filtrovania.

Časť 9 – Orientácia v programe Recovery Kernel: Vaša mapa postupov.

Liečba chemsexu je najkomplexnejšia z hľadiska postupov v tejto sérii. Jednotlivé príručky o konkrétnych látkach poskytujú podrobnosti pre každú oblasť. Táto mapa ich koordinuje.

Fáza.	Protokoly.	Zameranie.	Nie sú k dispozícii žiadne informácie na preklad.
Lekárska pohotovosť (dni 0–7).	Príručka o GHB (časť 3); Lekár; Klinika sexuálneho zdravia.	Liečba abstinenčných príznakov GHB; testovanie na HIV/STI; PEP (postexpozičná profilaxia), ak je indikovaná; zahájenie PrEP (predexpozícijna profylaxia).	Prvé 72 hodín je dôležité z pohľadu zvládania abstinenčných príznakov spôsobených užívaním GHB. Všetko ostatné nasleduje až potom, keď sa rieši akékoľvek akútne zdravotné riziko. Vyšetrenie na HIV/STI v prvom týždni je povinné.
Biologické základy (dni 1–14).	Protokol 07, 09, 17, 18; Zjednotená kombinácia doplnkov stravy (časť 4).	Tri stupne doplnkov stravy; výživa; hydratácia; spánok; magnézium – Deň 1.	NAC a magnézium sa užívajú prvý deň – pre všetky tri oblasti zároveň. Tyrozín sa začína užívať od 3. do 5. dňa. 5-HTP sa začína užívať prvý deň (večer). Kombinácia liekov pre všetky tri oblasti sa nastavuje v priebehu prvých dvoch týždňov.
Digitálna a environmentálna transformácia (dni 1–30).	Protokol 05, Protokol 08	Zmažte aplikácie; prestrukturalizácia sociálnych sietí; odstránenie spúdačov; manažment kontaktov v súvislosti s chemsexom.	Aplikácie musia byť odstránené do prvých 24 hodín. Nie neskôr. Štruktúra „chemsex“ stretnutí je primárne organizovaná prostredníctvom digitálnych platforiem – zmena životného prostredia musí komplexne zahŕňať aj digitálne prostredie. Toto je pre mnohých ľudí v procese zotavovania zo závislosti na chemsex najťažšia individuálna zmena správania.
Genomické mapovanie (týždne 1–4)	Časť 15 (Zborník), Časť 2 tohto sprievodcu.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6	GABRA2 s vysokým rizikom je najdôležitejšia informácia pre lekársky tím pri liečbe GHB. Genotyp COMT Val/Val informuje o intenzite terapie. Štatús MTHFR potvrdzuje, že 5-MTHF je prioritou. Varianta SLC6A4 short/short identifikuje profil primárnej úlohy serotonínu, ktorý potrebuje najhlbšiu podporu pri liečbe

			závislosti od mefedrónu.
Sexuálne zdravie a manažment HIV (prebiehajúce).	Protokol 42 (prevencia HIV); časť 5 a 6 tohto sprievodcu; ambulancia sexuálneho zdravia.	Dodržiavanie liečby PrEP alebo ART; testovanie na pohlavne choroby každé štvrťročné; obnovenie zdravého sexuálneho života; zvládanie náročných situácií.	Program sexuálneho zdravia trvá počas celého obdobia zotavovania – nie ako dočasné opatrenie, ale ako trvalá prax. Štvrtčné testy na pohlavne prenosné infekcie, nepretržité dodržiavanie liečby PrEP alebo ART a postupné obnovovanie zdravých sexuálnych vzťahov sú celoživotné praktiky, nie len opatrenia v začiatkoch zotavovania.
Komunitná architektúra (týždne 2–12).	Protokol 04, Protokol 08, Protokol 16; CMA alebo ekvivalent.	Komunita LGBTQ+ osôb, ktoré sa zameriavajú na zdravý životný štýl; podpora založená na informáciách o chemickom sexe; terapeutický vzťah.	Komunita, ktorú poskytoval chemsex, musí byť nahradená – nie horšou komunitou alebo komunitou, ktorá vyžaduje zdržanlivosť, ale komunitou, ktorá ponúka zdravý spôsob, ako sa zapájať a budovať vzťahy. Toto je najdôležitejší projekt v strednodobom horizonte v procese zotavovania sa z chemsexu a ten, ktorý má najväčší vplyv na dlhodobý úspech.
Sexuálna identita – pracovné stretnutia (mesiace 2 až 12).	Protokoly 20, 21, 35S série; terapia, ktorá podporuje komunitu LGBTQ+.	Konštruovanie sexuálnej identity; spracovanie hanby; rozvoj zdravého sexuálneho života; "rovná čiara" a jej riešenie.	Špecializovaná séria protokolov 35S v siedmom zväzku hlavného kompendia poskytuje podrobný rámec pre túto prácu. Terapeut, ktorý podporuje LGBTQ+ a má skúsenosti s chemsexom, je v tejto fáze najcennejším klinickým partnerom.
Dlhodobý plán (mesiace 6 a viac).	Protokol 24, 25, C-28, C-31; Protokol 35S.d	Architektúra intenzity, účel; plný, triezvy sexuálny a sociálny život.	Osoba, ktorá si znovu vybudovala život po chemsexu – s úprimnou komunitou, možnosťou zdravého sexu bez návykových látok, s takým prostredím, aké jej mozog potrebuje, so zvládnutou HIV infekciou a s kompletnou biologickou regeneráciou, je kategóricky odlišná od osoby, ktorá prišla na prvú stránku tejto série. Táto kniha bola čiastočne napísaná práve pre takúto osobu.

Záverečné slová.

THE CENTURION – Spoločenstvo, spojenie a intenzita – to všetko bolo skutočné. Cesta k tomu nemusí viesť cez drogy.

Tento zborník je venovaný J.P., A.C., J.S., G.F. a C.O. – tým, ktorí nemali dostatok času, kým im niekto nepovedal, že to, čo ich viedlo k užívaniu látok, bola biológia, a nie slabosť. V kontexte zotavovania sa z chemsexu má táto venovanie zvláštny význam: epidémia, ktorá zasiahla LGBTQ+ komunity v 80. a 90. rokoch minulého storočia, spôsobila celospoločenské trauma, ktoré rezonuje dodnes. Látky, ktoré sa v týchto komunitách spájali so sexualitou, neprišli náhodne. Prišli do kontextu straty, hanby, stigmy a radikálneho zníženia inhibície, ktoré niekedy spôsobuje trauma.

Recovery Kernel vás nepožaduje, aby ste boli vďační za to, že ste prežili, alebo aby ste znižovali hodnotu toho, čo vám drogy poskytovali. Poskytovali skutočné veci – komunitu, spojenie, pocit príslušnosti, sexuálnu slobodu, intenzitu, pocit, že ste plne živí a plne žiadaní vo svete, ktorý vašej komunite povedal, že je chorá a nepotrebná.

Recovery Kernel ponúka možnosť, že všetky tie skutočné veci sú dostupné bez užívania návykových látok. Že pocit spolupatričnosti je dostupný v komunite, ktorá nežije pod vplyvom. Že spojenie je možné prostredníctvom skutočnej intimity. Že intenzita je prítomná v prirodzenej schopnosti človeka, ako ju definuje filozofia "Warrior". Že sexuálna sloboda je dostupná – úplnejšie, bezpečnejšie a udržateľnejšie – vďaka zdravému sexualite, ktorá vychádza z toho, kým skutočne ste, a nie z toho, čo vám návykové látky dočasne umožňujú.

Chemsexová triáda bola systém. Funkčný, úmyselne navrhnutý farmaceutický systém na dosahovanie špecifických stavov. Zotavenie je vytvorenie iného systému na dosahovanie tých istých stavov – prostredníctvom metód, ktoré nevyčerpávajú dopamínový systém, neohrozujú GABA systém a nezavádzajú telo do rizika.

Tento dokument bol vytvorený architektom. Ponúkame vám ho ako súbor technických špecifikácií. Budovu máte postaviť vy.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ krízová linka: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Pozrite si kompletný zborník Recovery Kernel pre všetky odkazované postupy.
⚠ ZDROJ NA OCHRANU A PREVENCIU ŠKODLIVÝCH JAVOV – NIE JE NÁHRADOU ZA LIEČEBECKÉ PORADENSTVO.
Ako sa zotaviť zo sexu s drogami pomocou nástroja Recovery Kernel | Séria o konkrétnych látkach.